أثراستراتيجية التدريس المصغرفي تعليم السباحة الحرة للأطفال للاعمار (٦-١٠ سنوات)

المدرس المساعد فراس عجيل ياور

كلية التربية الرياضية /الجامعة المستنصرية

ملخص البحث

١- مقدمة البحث وأهمية:

أن استخدام هذا الأسلوب والتركيز على أهمية التعلم وإتقان المهارات الأساسية بأسلوب يحقق تعلم أدق وأسهل بأفضل السبل، وتحديدا في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لحرة ، وأن تعلمالطلاب لهذه المهارات وإتقانها وإدراكها بالوسائل السمعية والبصرية، تعد من الأساسيات لرفع مستوى أداء المتعلمين .

١-٢ مشكلة البحث:

يعد التعليم في السباحة من اصعب المشكلات التي يلاقيها المعلم او المدرس لهذه الفعالية الرياضية ، كون ان المتعلم يتعلم في بيئة مغايرة للمحيط الطبيعي الذي ينتمي الية وخاصة الاطفال ،أذيعد التعليم المؤثر والفاعل يزداد صعوبة كلما زادت المشكلات التعليمية باستخدام أساليب التدريس، نتيجة التطور العلمي الحاصل .

١-٣ هدفا البحث :

١. إعداد منهاج تعليمي باستخدام أستراتيجية التعليم المصغر في تعلم بعض المهارات الأساسية بالسباحة الحرة .

١-٤ فرض البحث:

١. وجود فروق ذات دلالة أحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث:

١. المجال البشري: عينه من طلاب مدرسة البطل الاولمبي بالسباحة .
٢. المجال الزمني: للفترة من ٢٠/٢/٢٠١٠ ولغاية ٢٠/٤/٢٠١٠
٣. المجال المكاني: مسبح الشعب الاولمبي المغلق.

٥-١ الاستنتاجات :

١- أن نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة أظهرت فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

٥-٢ التوصيات :

١- أجراء دراسات مشابهة في أستراتيجية التعليم المصغر في تطوير السباحات الأخرى (الصدر – الفراشة – الظهر) .

Abstract

The effect of using mini-education strategy in learning how to swim free for children ages (6-10 years old)

1 - Introduction and the importance of Search:

That the use of this method and focus on the importance of learning and mastery of basic skills in a manner to achieve learning more accurate and easier at the best ways, specifically to learn some basic skills in the swimming pool for free, and Talmaltalab for these skills and mastery, the realization of the means of audio and visual, is one of the essentials to raise the performance of learners.

And here lies the importance of research into the possibility of the effect of using this method Altdricioaltahlmy in the promotion and increase in learning ability and cognitive skills of learners through the compatibility between this method and aspects of cognitive and skill of the game of volleyball, to reach the desired goal to learn the skills.

1-2 Problem:

Education is in the swimming pool of the most difficult problems encountered by the teacher or the teacher for this sporting event, the fact that the learner learns in an environment different from the natural habitat to which it belongs, especially children, Ovead education effective and influential has become increasingly difficult the more educational issues by using the methods of teaching, as a result of scientific development has occurred.

1-3 target of Search:

1. Preparation curriculum using a strategy of education in mini- learn some basic skills to swim free.

2. Identify the impact of the curriculum using a mini-education strategy in learning some basic skills to swim free.

1-4 imposition of Search:

1. There are differences of statistical significance in the post tests for the two experimental and control groups for the experimental group.

1-5 areas of research:

1. The human domain: a sample of school students swimming Olympic champion.

الباب الاول

١- التعريف بالبحث:-

١ـ ١ مقدمة البحث وأهمية:

نظرا للتطور التكنولوجي والمعرفي الحاصل في دول العالم ، تتسم طبيعة عصرنا بأتساع المعلومات والانفجار المعرفي الهائل السريع والتطور العلمي والتكنولوجي وثورة الاتصالات في كافة المجالات. فدول العالم تتسابق للنهوض بمختلف الميادين في ظل هذه التحولات السريعة والمستمرة لمسايرة التطور الحاصل مما دعا ذلك إلى توجه إلى البحث والتقصي بصورة عامة ومجال التربية الرياضية بصورة خاصة. فأصبحت عناصر العملية التعليمية الأكثر تأثيرا في التعليم بعد أن أولت بها هذه النظم الحديثة اهتماما بالغا.

يهدف التدريس المصغر إلى تعلم وإنماء المهارات التعليمية ونقد وتقويم الأداء من خلال جلسة المناقشة ورؤية المتعلمون أدائهم، لكي يسهل على المتعلم فهم المهارة الحركية وإدراكها بالوسائل التعليمية السمعية والبصرية التي تعينه على هذا الإدراك، كما تساعد المتعلم على التصور والاستيعاب بالمشاهدة والملاحظة للعلاقات بين الحركات .

أن استخدام هذا الأسلوب والتركيز على أهمية التعلم وإتقان المهارات الأساسية بأسلوب يحقق تعلم أدق وأسهل بأفضل السبل، وتحديدا في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لحرة ، وأن تعلمالطلاب لهذه المهارات وإتقانها وإدراكها بالوسائل السمعية والبصرية، تعد من الأساسيات لرفع مستوى أداء المتعلمين .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في أمكانية تأثير استخدام هذا الأسلوب التدريسي والتعليمي في تعزيز وزيادة القابلية في التعلم المهاري والمعرفي لدى المتعلمين من خلال التوافق بين هذا الأسلوب والنواحي الإدراكية والمهاريه لرياضة السباحة ، للوصول إلى الهدف المنشود بتعلم المهارات.

١ـ٢ مشكلة البحث:

يعد التعليم في السباحة من اصعب المشكلات التي يلاقيها المعلم او المدرس لهذه الفعالية الرياضية ، كون ان المتعلم يتعلم في بيئة مغايرة للمحيط الطبيعي الذي ينتمي الية وخاصة الاطفال ،أذيعد التعليم المؤثر والفاعل يزداد صعوبة كلما زادت المشكلات التعليمية باستخدام أساليب التدريس، نتيجة التطور العلمي الحاصل ، وبتحفيز عال للتعليم، فمعلومات المدرس أو المعلم الجيدة من التجارب السابقة تؤثر فيهم وتؤكد جهودهم وتدفعهم للتعلم،ومن خلال ممارسة وخبرة الباحث الميدانية، ومتابعة تدريس مادة السباحة في الوحدات التعليمية، لاحظ أن معظم المتعلمين يجدون صعوبة في تعلــم المهارات الأساسية .

قد يرجع السبب إلى الأسلوب المستخدم في تعليمهم، إضافة إلى أن هنالك أساليب مناسبة لم تستخدم في التعليم تؤدي إلى تعلم وإنماء وإتقان المهارات الحركية لدى المتعلم والتركيز على جهده وتبعث الرغبة وتشبع حاجاته وميوله النفسية والبدنية وتدفعه للمعرفة، وزيادة المعلومات وتحقيق جملة من الأهداف.

١-٣ هدفا البحث :

١. إعداد منهاج تعليمي باستخدام أستراتيجية التدريس المصغر في تعلم بعض المهارات الأساسية بالسباحة الحرة .
٢. التعرف على تأثير المنهاج التعليمي باستخدام أستراتيجية التدريس المصغر في تعلم بعض المهارات الأساسية بالسباحة الحرة.

١-٤ فرض البحث:

١. وجود فروق ذات دلالة أحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث:

١. المجال البشري: عينه من طلاب مدرسة البطل الاولمبي بالسباحة .
٢. المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٠/٢/٢٠ ولغاية ٢٠١٠/٤/٢٠
٣. المجال المكاني: مسبح الشعب الاولمبي المغلق.

١-٦ تحديد المصطلحات:

١.التدريس المصغر: Micro teaching

هو موقف تدريسي حقيقي تبسط به التعقيدات داخل الوحدة التعليمية من حيث محتوى الوحدة التعليمية وزمنها وعدد المتعلمين، فالزمن يتراوح بين (٤-٢٠ دقيقة) ومجموعة صغيرة من المتعلمين من (٣-١٠متعلم) وفيه يتم التدريب والتركيز على مهارة تعليمية محددة واستعمال التسجيل المرئي لتوفير تغذية راجعة ذاتية من المعلم[١] .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :

٢-١ الدراسات النظرية :

٢-١-١ اسلوب التدريس: Teaching Method :

لابد أن تكون لكل معلم أو مدرس طريقة تدريس يرغب في اتباعها تساعده على تنفيذ المنهاج الدراسي من معرفه ومعلومات ومهارات وترجمته بطريقه تكفل للطالب والمتعلم التفاعل مع المحتوى التعليمي لتحقيق الأهداف التعليمية بأبسط السبل.

وردت في الدراسات والأبحاث وفي مختلف الاختصاصات التربوية عدة تعاريف لطريقة التدريس.

---
[١] شبكة المعلومات الدولية ، التعليم المصغر كأداة أشرافية ،٢٠٠٢ .

فـذكر (بسطويسـي والسـامرائي) علـى أن طريقـة التـدريس هـي مـاده تربويـه تتضـمن موضـوعاتها أهـدافا وأغراضـا مـن طرائـق ووسـائل التربيـة والتعليم في درس التربية الرياضية.[٢]

وذكـر(السـامرائي، عبـاس وعبـد الكـريم) علـى أنهـا تهـدف إلـى إظهـار درجـة تنميـة الصـفات البدنيـة واكتسـاب المهـارات الحركيـة وتطـوير مـادة الـدرس بمـا يناسـب مسـتوى التلاميـذ، وهـذا بـدوره يـنعكس علـي اختيـار خيـر الطرائـق لتنفيذ واجبات المدرس والوصول إلى أهدافه المرسومة.[٣]

أمـا وسـتن و كرانتـون فقـد وصـفا طريقـة التـدريس بالأسـلوب أو وسـيله أو أداة للتفاعل بين الطالب والمعلم.[٤]

أمـا (دورزه) فتقـول: إن طريقـة التـدريس هـي الـنهج الـذي يسـلكه المعلـم فـي توصـيل مـا جـاء فـي الكتـاب الدراسـي أو المنهـاج الدراسـي مـن مفـرده، ومعلومات ونشاطات، للمتعلم بسهوله ويسر.[١]

وأما (التميمي والجبوري) فيصفا الطريقة التدريسية بأنها النظام الذي يسير عليه المعلم فيما يلقيه على التلاميذ من دروس، وما يبعثهم إلى تحصيله من مهارة، ونشاط حتى يكتسبوا الخبرة النافعة، والمهارة اللازمة والمعلومات المختلفة من غير إسراف في الوقت والجهد وبشكل يقربهم من الأغراض السامية .[٢]

٢-١-٢الأساليب التدريسية في التربية الرياضية:

تباينـت آراء العلمـاء والبـاحثين فـي مجـال طـرق التـدريس فـي اسـتخدام أي مـن الأسـاليب التدريسـية فـي تعلـم المبتـدئين، فكـل مهـتم بالعمليـة التعليميـة يميـل نحـو نتـائج تجربتــه الخاصــة، ونحـو اسـتخدام أسـلوبه الأفضـل حسـب اعتقاده.

ولكـن مفهومــه طرائـق التـدريس يـرتبط بمفهـوم التـدريس النـاتج مـن تفاعـل المعلـم أو المـدرس والطالـب او المـتعلم والمـادة الدراسـية او التعليميـة ، ولنجـاح العلاقـات بـين تلـك العناصـر ونـاتج التفاعـل هـذا يسـتلزم وجـود طريقـة مـا للـربط بـين هـذه الثلاثيـة، وتنفيذهـذا الـربط والتفاعـل هواسـتخدام المـدرس أسلوبا تدريسيا،يرتبط مباشرة بالمعلم أو المدرس .

هنــاك شـروط وضـوابط تقتضـيها طبيعـة أداء المهـارة التـي يـتم تعلمهـا، فضلاعن الزمن المخصص لها، ومستوى كفاءة المتعلمين.

---

[٢] بسطويسي أحمدوعباس أحمد،طرق التدريس في مجال التربية الرياضية،مطبعة جامعة الموصل،جامعة الموصل،،١٩٨٤،ص٨٠.

[٣] عباس السامرائي ، أحمد وعبد الكريم محمود، كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، مطبعة الحكمة، جامعة البصرة، ،١٩٩١، ص١٩٤ .

[٤] صالح، عباس أحمد، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط٢، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، ٢٠٠٠.

[١] أفنان نظيردورزه . النظرية في التدريس وترجمتها عمليا، دار الشروق للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٠٠.ص٢١٢

[٢] التميمي، عدنان وصبحي ناجي، طرائق التدريس العامة، كلية التربية الأساسية–الجامعة المستنصرية، بغداد، ١٩٩٩.ص١٢٣

ويرى (الصفار) "أن الطريقة هي مجموعة أساليب، والأسلوب مجموعة قواعد تؤدي إلى الاتصال الجيد مع المتعلمين، وإذا كانت الطريقة هي السبيل الأقوم لاكتشاف الحقيقة، فأن الأسلوب هو الوسيلة العملية لتطبيق هذه الطريقة ".(٣)

ويعرف (عاقل) الأساليب "هي المنهج العام والنظامي في العمل ونجاحه في محاولة الوصول إلى الحقائق العلمية ".(٤)

وتعرف (عفاف) أساليب التدريس بأنها مجموعة علاقات تنشأ بين المدرس والطالب، هذه العلاقات تساعد المتعلم على النمو واكتساب المهارات في الأنشطة الرياضية.(٥)

ويصف(الأبحر)الأسلوب بأنه إجراء خاص بالمعلم يكون تحت مظلة الإجراءات العامة (١) . ولدى اختيار المدرس أسلوبا للتدريس عليه أن يضع في الاعتبار انسجام هذا الأسلوب مع محتوى مادة التعلم (المهارة التي يتم تعلمها)، ويتناسب مع قدراته ومواهبه، وأن يتيح هذا الأسلوب للمتعلمين بممارسة المهارات والأنشطة لأطول وقت ممكن خلال الوقت المخصص للتعلم وأن يوفر بيئة تعليمية متميزة من الناحية الاجتماعية يتعلم فيها المتعلمون المنافسة والتعاون وأن يتناسب هذا الأسلوب أيضا مع هدف الموضوع من قبل المعلم، وسن المتعلمين ومرحلة نموهم ومستوى قابلياتهم وقدراتهم وعددهم مع الإمكانيات المتاحة، وأن يسمح لهذا الأسلوب للمتعلمين أن يقوموا أنفسهم بأنفسهم.

قام موستين (Mosston) في النصف الثاني من القرن العشرين في مؤلفه تدريس التربية الرياضية، بتصنيف أساليب التدريس إلى أحد عشر أسلوباً متسلسلة، تبدأ بأسلوب الأمري، وتنتهي بأسلوب التدريس الذاتي ، إذ يرى موستين أن عملية التدريس عبارة عن سلسلة من صنع القرار .(٢)

إن مجموعة الأساليب التي جاء بها موستين، أعطت المدرسين حرية الانتقال من أسلوب لآخر، واستعمال المناسب حسب الحاجة، وحسب الفروق الفردية للطلاب والجو المحيط بالمدرسة وإمكانياتها والغرض الذي يراد تدريسه ' إن الأساليب التدريسية التي جاء بها موستين مسلسلة وفق صنع القرارات للمدرس والطالب، خلال المراحل الثلاث في تخطيط الدرس، وتنفيذه، وتقويمه .

٢-١-٣ تكنولوجيا التعليم في مجال التربية الرياضية:

---

(٣) نشوان محمود الصفار ، أثر الأسلوبين التبادلي والتقليدي في وقت التعلم الأكاديمي في مستوى الأداء الفني والإنجاز لفعالية قذف الثقل، رسالة ماجستير – كلية التربية الرياضية– جامعة الموصل،١٩٩٣،ص٥١ .

(٤) فاخر عاقل ، معجم علم النفس، ط١، دار الرائد العربي، بيروت، ١٩٨٨.

(٥) عفاف عبد الكريم، التدريس للتعليم في التربية الرياضية والبدنية، مطبعة منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠. ص٨٩

(١) محمد عاطف الأبحر ، التدريس والأنشطة الرياضية المدرسية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠١. ص١٢٥

(٢)Musky Mosston, Sara Ashworth, The spectrum of teaching style Macmillan college publishing, co,Inc,1994,P3.

إن التقدم العلمي والتطور التقني ودخول تكنولوجيا التعليم في جميع المجالات عامة والتربية الرياضية خاصة، أدى ذلك إلى ظهور اتجاهات ومستحدثات في أساليب التدريس، وجعل التربية الرياضية تعتمد وترتبط ارتباطا وثيقا بالعلوم الطبيعية،ووضعنا أمام هدف أساسي، ألا هو الاعتماد على الأسس العلمية الموضوعية، لذا أرتبط التعلم باستخدام التقنيات الحديثة من خلال درس التربية الرياضية في المدارس لتحقيق أهدافه البدنية والنفسية وغيرها.[٣]

يؤكد كل من (إسماعيل وحسانين) ((يلزم الإيضاح الإجمالي للمسار الحركي للمهارات المتعلمة وتحقيق هذا يتطلب استخدام الطرائق الخاصة بالبيان التطبيقي (الأنموذج) بصريا، واستخدام الإيضاح (تكنولوجيا التعليم) الخاصة بضبط الإيقاع سمعيا، واستخدام طرائق وأساليب التدريس والتدريب لاكتساب التلاميذ المعارف والمعلومات المرتبطة بالمادة المتعلمة عضليا)).[١]

إذ أن مشاهدة تلك الوسائل تقضي على الملل الذي يشعر به المتعلمون أثناء تعلم المهارات في دروس التربية الرياضية.

٢-١-٤ التدريس المصغر: Micro teaching :

يعد التدريس المصغر احدى استراتيجيات طرائق التدريس ، كما ويعد أسلوب من أساليب التعلم يمثل صورة مصغرة للدرس أو جزء من أجزائه لتقديم مهارة من المهارات، تحت ظروف مضبوطة، ويقدم لعدد محدود من المتعلمين.

لقد قام هذا النموذج من التدريس المصغر على أساس من المفهوم السلوكي للتعلم من خلال تعديل السلوك، كما هو عند رائد التعليم المبرمج (ف. سكنر)، الذي يؤكد على أهمية التغذية الراجعة والتعزيز الفوري) في تعديل السلوك.

وبناء على ذلك فأن المتدرب يحتفظ بالسلوك الصحيح، عند ما يلقى تعزيزا إيجابيا من أستاذه ويبتعد عن السلوك الخاطئ بناء على التعزيز السلبي، ويحسن من أدائه تدريجيا حتى يصل إلى الأداء المطلوب، ولكي يضمن المتدرب الاستفادة من التغذية الراجعة والتعزيز لتحسين أدائه، ينبغي أن تكون المهمة أو المهارة التي يتدرب عليها قصيرة قدر الإمكان .[٢]

ويرى(براون) أنه((موقف محكم مختصر، مصمم لتطوير مهارات جديدة أو تنقيح مهارات تمت تنميتها)).[٣]

---

[٣] نجلاء أحمد الشطب ، بناء اختبار تحصيلي للمفردات اللغوية للمرحلة المتوسطة وتقنينه، أطروحة دكتوراه غير منشورة – كلية التربية– جامعة بغداد، ١٩٨٣، ص٤٨ .

[١] عبد الحميد إسماعيل ، ومحمد صبحي حسانين،أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية بمدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧،ص٧ .

[٢]Training world http/www training world, co, uk, 2009.p267

[٣] محسن رمضان علي أقتبس منG.Brown،التدريس المصغرفي التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨،ص١٠.

أما (عز الدين) يصف التدريس المصغر بأنه((موقف تدريسي بسيط يتم في وقت قصير (يتراوح من ٤إلى٢٠ دقيقة) وعلى عدد محدود من الطلاب (يتراوح عادة من ٣ إلى ١٠ طلاب)) .(٤)

وأما (أحمد والحيلة) فيصفاه أنه ((إستراتيجية تدريسية حقيقية تتكون من التدريس والنقد وإعادة التدريس مع الاستعانة بالفيديو أو بدونه لتعليم المهارات الحركية ويتعامل مع مجموعات صغيرة العدد من المتعلمين)).(٥)

فالتدريس المصغر يشكل عنصرا من برنامج الإعداد التطبيقي، ولا يستطيع أن يحل، بشكل تام، مكان التجربة المكتسبة في الدرس. ولكن يمكن استخدامه لتقصير مدة الإعداد، ولتحقيق اقتصاد في الوقت والجهد في آن واحد.

مزاياالتدريس المصغر:(١)

١. يعمل على إكساب المتدربين خصائص التدريس الحقيقي.
٢. يخفف من درجة تعقيد الموقف التدريسي الحقيقي.
٣. يراعى قدرات المتعلم وإمكاناته.
٤. يمكن المتعلم من إتقان المهارات التدريسية المختلفة.
٥. تقل فيه نسبة المخاطرة وتدارك الخطأ.
٦ . لا ينفذ المتعلم جهده فيه ويركز كل جهده على المهارات التدريسية المراد تعلمها
٧. يتيح للمتدرب بعد تنفيذ الدرس يتعرف على مستواه وإيجابياته وسلبياته.
٨. يشعر المتدرب بقدر من الثقة لتمكنه من عناصر العملية التدريسية.

مراحل التدريس المصغر:(٢)

١- التسجيل بالفديو للدرس .
٢- مشاهدة شريط الفديو المسجل وتحليله .
٣- قيام المتدرب نفسه بالتعليق والنقد .
٤- مراجعة المتدرب لدرسه وتعديله وتلافي السلبيات .
٥- قيام المتدرب بأعادة تدريس الدرس مرة أخرى .

٢-١-٦ التحليل الفني للسباحة الحرة (الزحف على البطن) :

سباحة الزحف على البطن والتي يطلق عليها السباحة الحرة ، لأن القانون يسمح بأي سباحة تشبه الزحف على الارض أو تشبه حبو الطفل ، وكانت تسبح هذه الطريقة قبل الدورة الاولمبية الأولى على الجانب . ويعد السباح (لوتن) أول

---

(٤) أبوالنجاأحمدعزالدين،الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة شجرة الدر، كلية التربية الرياضية– جامعة المنصورة، ٢٠٠٥، ص١١٨ .

(٥) توفيق أحمد ، محمد محمود الحيلة: المناهج التربوية مفاهيمها وعناصرها أسسها وعملياتها، ط١، دار المسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ٢٠٠٠ ، ص٩٨.

(١) أبوالنجاأحمدعزالدين.المصدر السابق، ص١٢٣ .

(٢) أبوالنجاأحمدعزالدين.المصدر نفسه ص١٢٣ .

من استعمل هذه الطريقة، وكذلك استخدمها الانجليز والمجريون ذراعين طاحونة ومن دون رجلين ثم حدث فيها تغيرات بعد ذلك . [٣]

يعد الشكل الأدائي للتقدم في الماء بطريقة الزحف على البطن أكثر طرائق السباحه ملاءمة للأنسان واستغلالا لقوته في التحرك خلاله ، ولهذا فأنها احتفظت بأسبقيتها لجميع طرق السباحة من حيث السرعة ، بالرغم من التقدم المذهل والسريع لبعض الطرائق الأخرى وفي مقدمتها السباحة الحرة. [١]

وفيما يأتي شرح تفصيلي حول كيفية حركة السباح المهارية والتي تعد الأساس في السباحة من الأداء الحركي والتحليل الفني للسباحة الحرة معززا الباحث الشرح مع الصور والأشكال الحركية لمهارة السباحة الحرة و حركات أعضاء الجسم في السباحة الحرة طبقا لتسلسلها في عملية التعليم كما يأتي :

ـ وضع الجسم :

يكون وضع الجسم أفقيا فوق سطح الماء وباستقامة كل من الجذع والرجلين وممدودا بشكل جيد في كل مفاصله ، الذراعان ممدودتان ومتوازيتان أمام الرأس وأصابع الكف مضمومة إلى بعضها. [٢]

والوجه بالكامل بالماء إذ يكون سطح الماء أعلى الجبهة (عند منبت الشعر) ويكون وضع الرجلين بشكل جيد في مفاصله كافة ، الذراعان ممدودتان ومتوازيتان أمام الرأس وأصابع الكف مضمومة الى بعضها، الرجلان ممدودتان الى الخلف تماما وبمفاصلها كافة (الورك ـ الركبة ـ رسغ القدم) ، الرأس باستقامة الظهر ويسمى وضع الجسم هذا بوضع الانسياب الثابت . [٣]

ـ ضربات الرجلين :

تؤدى حركات الرجلين بشكل تبادلي ومستمر رأسيا لأعلى ولأ سفل من مفصل الفخذ مع أنثناء قليل لمفصل الركبة من دون تصلب أو توتر ، أما الكعبان فيكونان مسترخيين ، بينما تكون القدمان في وضع امتداد طبيعي ، عند ضرب الرجلين يجب الاحتفاظ بوضعهما بمجرى التيار، وتكون باستقامة وتقاربهما من بعضهما من دون تصلب. [٥]

ـ ضربات الذراعين : تؤدى حركة الذراعين اثناء سباحة الزحف بمرحلتين أحداهما خارج الماء والأخرى داخل الماء (الانزلاق ـ المسك ـ الشد ـ الدفع) إذ تؤدى ضربات الذراعين بانتظام وتتابع من دون توقف في أي من مراحل الأداء داخل و خارج الماء.

---

[٣] السعيد علي ندا . الرياضات المائية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٢ ،ص١٥ .

[١] علي توفيق ، وأخرون : السباحة : مطبعة دار المعارف بمصر ، ط١ . ١٩٧٠. ص-٧٤ .

[٢] مواهب حميد نعمان : التمرينات الارضية البدنية والمشابهة واثرها في تعلم سباحة الصدر (رسالة ماجستير) كلية التربيه الرياضيه للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ ، ص٢٤ .

[٣] علي البيك ، وآخرون : اتجاهات حديثة في تعليم السباحة ، مصر ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨، ص١٣ .

[٥] أسامة كامل راتب . تعليم السباحة . ط ٣ ، القاهرة : دار الفكر العربي ،١٩٩٨ ، ص١٠٦.

واول ما في حركة الذراعين هو دخول اليد مبا شرة أمام الكتف إلى الماء ، وأثناء دخول اليد يبدأ مفصل المرفق بامتداد، ولكن أثناء السحب يبدأ بالانثناء والضغط إلى الاسفل، ويبدأ المرفق بزيادة الانثناء حتى يصل إلى (٩٠%) وتكون هذه النقطة مباشـرة تحت الجسم وبعدها تبدأ الذراع بدفع الماء للخلف ثم تدار اليد لتواجه الفخذ، واليد تستمر بالدوران ويكون الاصبع الصغير (الخنصر) إلى الأعلى ومن ثم ترفع إلى الخارج ، وأول ما يخرج من الماء هو المرفق وتبدأ المرحلة الرجوعية، وهنا نؤكد أن يكون المرفق مسترخيا في المرحلة الرجوعية وعندما يكون بالامكان زيادة الضغط في الضربة الاتية داخل الماء، ويجب التركيز على أن تمس الذراعان في نهاية حـركة الذراع الماء .

ـ التنفس : من أجل الوصول إلى التوقيت الجيد للتنفس يجب أن يكون هناك تناسق بين حركة الرأس وسحب اليد، ويؤخذ الشهيق عندما يكون الجسم في أعلى درجة من الدوران إلى الجانب، وهذه النقطة تحدث عندما تكون اليد على جانب التنفس والمرفق منحني ومحمول عاليا ، ويجب أن يؤدي التنفس بسهولة ، ويفضل اثناء التعلم التنفس على أحد الجانبين أما اثناء التدريب والسباقات أخذ التنفس على كلا الجانبين بسهولة وفاعلية ولكي تعطي السباح فرصة رؤية منافسية.[١]

ـ التوافق الحركي :يكون وضع الجسم بشكل أفقي فوق سطح الماء إذ تؤدى سباحة الزحف على البطن باستقامة كل من الجذع والرجلين بالقرب من سطح الماء ،والكتفين أعلى من مستوى الحوض والوجه بالكامل بالماء ، وتؤدى حركة الذراعين اثناء سباحة الزحف بمرحلتين احداهما خارج الماء والأخرى داخل الماء حيث تؤدى ضربات الذراعين بأنتظام وتتابع من دون توقف في أي من مراحل الأداء داخل أوخارج الماء ، كما تؤدى ضربات الرجلين باستمرار وبالتناوب للأعلى والأسفل من دون توقف ، ويتم التنفس في نهاية دورة إحدى الذراعين اليمنى أو اليسرى داخل الماء بلف الرأس للجانب جهة الذراع بما يسمح للفم بالوصول فوق سطح الماء ، بانتهاء أداء الشهيق يتم لف الرأس بسـرعة للداخل من دون توتر في الرقبة مع توجيه النظر للكف لحظة دخول الذراع بالماء وأداء الزفير .[٢]

الباب الثالث :

٣- منهج البحث:

يعد المنهج التجريبي أدق أنواع المناهج وأكفئها في التوصل إلى نتائج دقيقة يوثق بها[٣] وأن البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة . [٤]

لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملاءمته طبيعة بحثه.

---

[١] مواهب حميد نعمان : تأثير التغذية الراجعة الدقيقة والعامة المتكررة في تعليم واحتفاظ السباحة الحرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٦ ، ص٥٥ .

[٢] مقداد وحسن السيد جعفر : السباحة الأولمبية الحديثة ، بغداد ، مطبعة زاكب ،٢٠٠٦، ص ٤٩-٥٠ .

[٣] فيصل رشيد العياش ، المهارات الاساسية لرياضة السباحة ، مطبعة دار الحكمة ، الموصل ، ١٩٩١ ،ص ١٥ .

[٤] وجيه محجوب ، وآخرون، طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، ١٩٨٨، ص٨٠ .

٣-١ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث عينه من طلاب مدرسة البطل الاولمبي اختصاص السباحة والبالغ عددهم (١١) طالبا لا يجيدون السباحة ، بعد ان تم استبعاد الطلبة المتعلمين والذين لديهم خبرات سابقة .

أما عينة البحث فقد أختيرت بالطريقة العمدية ، وقد تم توزيعهم بطريقة عشوائية عن طريق القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة والبالغ عددهم (٨) طالبا، وبنسبة (٧٢،٧٢%) من أصل مجتمع البحث.

وبلغ عدد أفراد كل مجموعة (٤) طلاب، فكانت المجموعة الأولى هي الضابطة طبق عليها الأسلوب المتبع؛ أما المجموعة الثانية فهي التجريبية طبق عليها أسلوب التدريس المصغر باستخدام التسجيل المرئي (الفيديو) .

٣-٢ تجانس عينة البحث:

لغرض تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة، ومن أجل تحقق التجانس بين المجموعتين، قام الباحث بأخذ القياسات الخاصة بمتغيرات (العمر والطول والوزن) لأفراد العينة، لاستخراج التجانس بين المجموعتين، كما موضح في الجدول (١).

جدول(١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات الانثرومترية

المتغيرات	س	ع	معامل الالتواء
الطول / سم	١١٩،٧٥٠	٦،٨٨١	٠،٧٥٤
الوزن / كغم	٢٧،٦٢٥	٢،٩٧٣	٠،٠٨٠
العمر / شهر	٨٥،٥٠٠	١١،٨٩٢	٠،٣١٢

تكافؤ العينة:

عمد الباحث الى تكافؤ افراد عينة البحث في الاختبارات القبلية وذلك بعد أعطاء وحدتين تعليمية لكل منهما قام الباحث باستخراج التكافؤ بين المجموعتين للابتعاد عن الانحيازلأحدى المجموعتين في الاختبارات القبلية للمهارات الأساسية وكما موضح من الجدول(٢).

٣- ٤ الأختبارات المستخدمة :

من أجل معرفة تأثير المتغير التجريبي على أفراد عينة البحث قام الباحث بأجراء القياسات والاختبارات الاتية .

جدول (٢)
اختبار التكافؤ لمجموعتي البحث

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
كتم النفس ١٠/ثا	٣،٢٥٠	٠،٩٥٧	١،٥٠٠	١،٢٩١	٠،٩٧٨	غير دال
الطفو على البطن / م	٨٧،٥٠٠	٤٧،٨٧١	٦٢،٥٠٠	٣٢،٢٧٤	٠،٨٦٦	غير دال
الانزلاق الامامي/ م	٢،٥٠٠	١،٢٩١	٣،٥٠٠	٢،٦٤٥	٠،٦٧٩	غير دال
التنفس المنتضم ١٠/ثا	٨،٢٥٠	٢،٢١٧	٨،٠٠	١،٨٢٥	٠،١٧٤	غير دال

*** قيمة (T) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٨-١) هي = ١،٨٩**
الاختبارات المهارية للسباحة الحرة :

١- اختبار مهارة كتم النفس لمدة ١٠/ثا :[١]
◄ **الغرض من الاختبار : معرفة قدرة المتعلم على كتم النفس**
◄ **شروط الاختبار: (الوقوف داخل حوض السباحة) يأخذ الطالب شهيقا عميقا ثم يكتم النفس ، ويكون الرأس بالكامل في الماء .**
◄ **الأدوات المستخدمة: حوض سباحة ، ساعة توقيت ، صافرة،استمارات تسجيل اقلام**
◄ **تسجيل الاختتبار: يبدأ قياس الاختبار عندسماع الطالب صافرة البدء وأخذ وضع القرفصاء ، يحسب الوقت إلى حين نزول قدم الطالب إلى قاع الحوض ويقاس الوقت بالثانية وأجزائها .**
٢- اختبار الطفو الأفقي على البطن:
◄ **الغرض من الاختبار : قياس قدرة المتعلم على الطفو الأفقي (التحكم في ضبط الجسم) .**
◄ **شروط الاختبار : يبدأ المتعلم من وضع (الوقوف) في الماء عمل الطفو الأفقي بميلان الجسم إلى الأمام ومد الذراعين أماما ورفع الرجلين خلفا والطفو على البطن بحيث يصبح الجسم على استقامة .**
◄ **الأدوات المستخدمة:حوض سباحة،ساعة توقيت،استمارات تسجيل ، اقلام.**
◄ **تسجيل الاختبار: قياس الاختبارعند سماع المتعلم ، صافرة البدء اتخاذ المتعلم الوضع الأفقي الأمامي حتى يصبح وضع الجسم مائلا يحسب زمن الطفو بالدقيقة واجزائها .**
٣- اختبار الانسياب (الانزلاق الأمامي).

---
[١] أسامة كامل راتب . المصدر السابق، ١٩٩٨ ، ص٢٧١-٢٨٠ .

◄ الغرض من الاختبار: قياس المسافة التي يقطعها المتعلم عند أداء هذه المهارة.
◄ شروط الاختبار:(نصف الوقوف) اسناد القدم على جدارالحوض ، عند سماع صافرة البدء دفع الجدار بالقدم ومد الجسم إلى الأمام والانسياب ثم الانزلاق .
◄ الأدوات المستخدمة : حوض سباحة ، صافرة ، شريط قياس .
◄ تسجيل الاختبار : يبدأ القياس بحساب المسافة من جدار الحوض وحتى وقوف المتعلم ، تحسب المسافة بالمتر واجزائه .

٤- اختبارالتنفس المنتضم ١٠/ثا:
◄ هدف الاختبار: قياس مستوى التوافق بالتنفس والقدرعلى التنفس بشكل منتضم للمتعلم في السباحة الحرة .
◄ وصف الاختبار : يقف المختبر داخل الحوض في الماء ، ممسكا الحائط باليدين عند الاشارة يبدأ المتعلم بأداءالتنفس المنتضم لمدة ١٠/ثا بحيث يغمر الرأس كاملا في الماء وطح الزفير داخل الماء ثم خروج الراس وأخد الشهيق .
◄ وصف الاختبار : يقف المختبر داخل الحوض في الماء ، ممسكا الحائط بإحدى اليدين بينما تبقى القدمان على الأرض وبعيدا عن الحائط ، عند الاشارة يبدأ الطالب بأداء الاختبار من دون توقف حتى الاشارة الى انتهاء الوقت .
◄ تسجيل الاختبار : يكون التسجيل عن طريق الفريق المساعد من لحضة بدء المتعلم بأداء الاختبار ويسجل الوقت بالثانية .
٥- اختبار الأداء الفني للسباحة الحرة .[1]
◄ الاختبار : اختبار السباحة الحرة لمسافة ٢٥م .
◄ هدف الاختبار : قياس مستوى الأداء الفني للمتعلم في السباحة الحرة والقدرة على أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس .
◄ وصف الاختبار : يقف المختبر داخل الحوض في الماء ، ممسكا الحائط بإحدى اليدين بينما تبقى القدمان على الأرض وبعيدا عن الحائط ، عند الاشارة يبدأ الطالب السباحة من دون توقف حتى قطع مسافة الاختبار .
◄ تسجيل الاختبار : يكون التقييم عن طريق الخبراء (الحكام) وذلك اعتمادا على البطاقة المقدمة * لهم بحسب التفاصيل المثبتة فيها .
٣- ٧ المنهج التجريبي :
عمد الباحث على تطبيق التمرينات الخاصة بتعليم السباحة الحرة معتمدا بذلك على تجربته وخبرته الميدانية والتدريبية بعد الاستعانة بآراء الخبراء في مجال التدريب والتعليم في مجال السباحة والمصادر العلمية ، وقد تم تطبيق تمرينات الطفو والانسياب ووحركة الذراعين والرجلين والتنفس والتوافق الحركي ، وتم تطبيق مفردات المنهج على أفراد عينة البحث ، في حين كانت المجموعة التجريبية تأخذ توضيح أضافي من قبل المدرب من خلال عرض لهم برامج توضيحية عن طريق شاشة العرض الداته شو او جهاز الحاسوب وتوضيح لهم الاخطاء التي كانو

[1] أسامة كامل راتب . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨ ، ص٢٧١-٢٨٠

يرتكبونها خلال ادائهم للحركة ويتم هذا التوضيح خلال الوحدة التعليمية ثم العودة للحوض واكمال الوحدة التعليمية ، أذ بدء تطبيق المنهج التعليمي يوم الأحد المصادف ٢٠١٠/٢/٢١ فقد كانت مدة المنهج (٨) أسابيع وبواقع (٥) وحدات أسبوعيا وبهذا يكون مجموع الوحدات (٤٠) وحده تعليمية، كما عمد الباحث على التدرج في أداء التمرين ومن ثم الانتقال إلى التمرين الأخر.

٣ ـ ٨ الاختبارات البعدية :

لقد تم إجراء الاختبارات ألبعديه على افرد عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد ، وقد اجريت الاختبارات البعدية يوم الخميس والمصادف ٢٠١٠/٤/٢٢ في الساعة الثانية والنصف ظهرا .

٣ ـ ٩ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (s p s s) .

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

سيتم في هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة النتائج كما هو في الجدول (٣) .

٤-١ عرض النتائج :

جدول (٣)

الاختبارات البعدية للمجموعتين الظابطة والتجريبية

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
وضع الجسم	٤،٤٩٩	٠،٦٩٤	٣،٨٣٣	٠،٤٣٠	١،٦٣٢	غير دال
ضربات الرجلين	٤،٩١٦	٠،٤١٩	٣،٩١٦	٠،٥٦٩	٢،٨٢٩	دال
ضربات ا لذراعين	٦،٤١٦	١،٠٣١	٥،١٦٦	٠،٤٣٠	٢،٢٣٧	دال
التنفس	٤،٢٣٩	٠،٥٦٩	٣،٧٤٩	٠،٥٦٩	١،٢٤٢	غير دال
التوافق الحركي	١،٧٤٩	٠،٥٦٩	١،٥٠٠	٠،٥٧٧	٠،٦١٦	غير دال

*قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٢- ٨) هي (١،٩٤)

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (٣) يبين لنا قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار وضع الجسم (٤،٤٩٩)و(٠،٦٩٤) ، وللمجموعة الظابطة (٣،٨٣٣)و(٠،٤٣٠) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (١،٦٣٢) وهي

اقل من القيمة الجد ولية (١،٩٤) بدرجة حرية (٦) وتحت مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية لصالح اختبار وضع الجسم .

في حين أن نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار ضربات الرجلين كانت (٤،٩١٦)و(٠،٤١٩) ، وللمجموعة الظابطة (٣،٩١٦)و(٠،٥٦٩) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (٢،٨٢٩) وهي أكبر من القيمة الجد ولية البالغة (١،٩٤) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية .

أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار ضربات الذراعين (٦،٤١٦)و(١،٠٣١) ، وللمجموعة الظابطة (٥،١٦٦)و(٠،٤٣٠) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (٢،٢٣٧) وهي أكبر من القيمة الجد ولية البالغة ،(١،٩٤) تحت مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار المجموعة التجريبيه وذلك من خلال ملاحظة الاوساط الحسابية .

كما كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار التنفس كانت (٤،٢٣٩)و(٠،٥٦٩) ، وللمجموعة الظابطة (٣،٧٤٩)و(٠،٥٦٩) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (١،٢٤٢) وهي اقل من القيمة الجد ولية (١،٩٤) مما يدل على عدم وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين ولاكن هنالك فروق بين الاوساط الحسابية لصالح المجموعة التجريبية .

كما كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار التوافق كانت (١،٧٤٩)و(٠،٥٦٩) ، وللمجموعة الظابطة (١،٥٠٠)و(٠،٥٧٧) أما قيمة (T) المحسوبة فكانت (٠،٦١٦) وهي اقل من القيمة الجد ولية (١،٩٤) مما يدل على عدم وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين ولاكن هنالك فروق بين الاوساط الحسابية لصالح المجموعة التجريبية .

٤-٢ تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة الجدول (٣) نجد ان جميع قيم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية هي اعلى من قيم الاوساط لحسابية الخاصة بالمجموعة الظابطة مما يدل على فاعلية استراتيجية التعليم المصغر في تعليم السباحة الحرة .

٤-٢-١ تحليل ومناقشة نتائج اختبار مهارة وضع الجسم .

يتبين لنا من نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الظابطة والتجريبية ان هنالك فروقا في المتوسطات الحسابية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب هذا التفوق الى تأثير المتغير التجريبي الذي تم استخدامه من قبل الباحث (استراتيجية التعليم المصغر) وهذا الفرق ساعد على رفع مستوى اداء هذه المهارة التي تتطلب وضعا معينا للجسم فالعامل التجريبي اعطى المتعلم احساسا عاليا لشكل وضع الجسم مما ساعد على نقل هذه المعلومات اثناء تأدية المهارة داخل حوض السباحة .

٤-٢-٢ مناقشة وتحليل نتائج اختبار مهارة ضربات الرجلين .

لقد اظهرت نتائج الاختبار لهذه المهارة ان هنالك فرقا معنويا بين نتائج المجموعتين التجريبية والظابطة ولصالح المجموعة التجريبية (استراتيجية التعليم المصغر) ، لها اثر الكبير في رفع مستوى اداء المتعلمين والتركيز على الهدف من هذه الحركة جعل التعلم يكون بصورة ادق نتيجة عرض المهارة بالفديو وشرح المعلم لها بشكل وافي مما ادى الى تفوق المجموعة التجريبية .

٤-٢-٣ مناقشة وتحليل نتائج اختبار مهارة ضربات الذراعين .

قد أظهرت نتائج الاختبار في هذه المهارة فرقا معنويا بين المجموعتين التجريبية والظابطة ولصالح المجموعة التجريبية (استراتيجية التعليم المصغر) ، لها اثر الكبير في رفع مستوى اداء المتعلمين والتركيز على الهدف من هذه الحركة جعل التعلم يكون بصورة ادق نتيجة عرض المهارة بالفديو وشرح المعلم لها بشكل وافي مما ادى الى تفوق المجموعة التجريبية .

٤-٢-٤ مناقشة نتائج اختبار مهارة التنفس .

من خلال ملاحظة النتائج نلاحظ ان نتائج الاختبار غير دالة ، ولاكن من خلال النظر الى الاوساط الحسابية نلاحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الظابطة مما يدل على تأثير المتغير التجريبي (استراتيجية التعليم المصغر) في تعليم مهارة التنفس .

٤- ٢-٥ مناقشة نتاج اختبار التوافق الحركي .

الاداء الفني للسباحة الحرة يشمل مهارات (وضع الجسم ، ومهارة ضربات الرجلين ، وضربات الذراعين ، ومهارة التنفس) من خلال ملاحظة النتائج نلاحظ ان نتائج الاختبار غير دالة ، ويعزو الباحث ذلك الى ان الفئة المتعلمه هم صغار السن وعدم مقدرتم خلال هذه الفترة الزمنية الى وصول الى مرحلة التوافق الحركي العالي ، ولاكن من خلال النظر الى الاوساط الحسابية نلاحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الظابطة مما يدل على تأثير المتغير التجريبي (استراتيجية التعليم المصغر) في تعليم مهارة التوافق الحركي .

ويرى (محمد حسن علاوي) ان الالعاب الصغيرة من الوسائل المهمة التي تضفي على درس التربية الرياضية صفة المرح والاسترخاء ولها أهداف تربوية وتعليمية فضلا عن أسهامها بقدر وافر من الارتقاء بالقدرة الوظيفية والثراء الواضح لنواحي التعلم الحركي وأكتساب الفرد المهارات الحركية المركبة كالرمي والاستلام والركض والوثب. [١]

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

---

[١] محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ، ١٩٨٧ ،ص١٤

١ - أن نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة أظهرت فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .
٢ - أن استخدام أستراتيجية التعليم المصغر لها الاثر الايجابي في تعليم السباحة الحرة عن طريق ظهور الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية لصالح المتغير التجريبي .
٣ - أن التعليم باستخدام أستراتيجية التعليم المصغر كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى الاداء الحركي للسباحة الحرة .
٥-٢ التوصيات :

١- أجراء دراسات مشابهة في أستراتيجية التعليم المصغر في تطوير السباحات الأخرى (الصدر – الفراشة – الظهر) .
٢- أجراء دراسات مشابهة في اطارتطبيق أستراتيجية التعليم المصغر على الإناث .
٣- دراسات مشابهة في اطارتطبيق أستراتيجية التعليم المصغر على عينات ذات أعمار مختلفة (شباب – متقدمين ناشئين) .
٤- أمكانية تطبيق أستراتيجية التعليم المصغر في رياضات أخرى (الساحة والميدان – التجديف) ورياضيات أخرى .

المصادر

- **أبوالنجاأحمدعزالدين.الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة شجرة الدر، كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، ٢٠٠٥ .**
- **أخلاص عبد الحفيظ ، ومصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠.**
- **أسامة كامل راتب . تعليم السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي للنشر ، ١٩٩٨ .**
- **أفنان نظيردورزه . النظرية في التدريس وترجمتها عمليا، دار الشروق للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٠٠.**
- **السعيد علي ندا . الرياضات المائية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٢ .**
- **بسطويسي أحمدوعباس أحمد،طرق التدريس في مجال التربية الرياضية،مطبعة جامعة الموصل،جامعة الموصل،،١٩٨٤.**
- **توفيق أحمد ، محمد محمود الحيلة: المناهج التربوية مفاهيمها وعناصرها أسسها وعملياتها، ط١، دار المسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ٢٠٠٠ .**
- **عباس أحمد صالح ، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط٢، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، ٢٠٠٠.**
- **عباس السامرائي ، أحمد وعبد الكريم محمود، كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، مطبعة الحكمة، جامعة البصرة، ١٩٩١، .**

- عبد الحميد إسماعيل ، ومحمد صبحي حسانين،أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية بمدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧,
- ١١ - عدنان التميمي وصبحي ناجي، طرائق التدريس العامة، كلية التربية الأساسية-الجامعة المستنصرية، بغداد، ١٩٩٩.
- عفاف عبد الكريم، التدريس للتعليم في التربية الرياضية والبدنية، مطبعة منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠.
- علي البيك ، وآخرون : اتجاهات حديثة في تعليم السباحة ، مصر ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨، ص١٣
- علي توفيق ، وأخرون : السباحة : مطبعة دار المعارف بمصر ، ط١ ، ١٩٧٠ .
- فاخر عاقل ، معجم علم النفس، ط١، دار الرائد العربي، بيروت، ١٩٨٨.
- فيصل رشيد العياش ، المهارات الأساسية لرياضة السباحة ،الموصل ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١ .
- ١٧ - كمال درويش ، محمد صبحي حسانين.الجديد في التدريب الدائري ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- ١٨- محسن رمضان علي أقتبس منG.Brown،التدريس المصغرفي التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ,١٩٩٨٠
- ١٩- محمد نصرا لدين رضوان. طرق قياس الجهد البدني ، القاهرة،مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ .
- ٢٠ - مقداد وحسن السيد جعفر : السباحة الأولمبية الحديثة ، بغداد ، مطبعة ذاكي ،٢٠٠٦ .
- ٢١- محمد عاطف الابحر . التدريس والانشطة الرياضية المدرسية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ٢١- مواهب حميد نعمان : التمرينات الأرضية البدنية والمشابهة وأثرها في تعلم سباحة الصدر (رسالة ماجستير) كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
- ٢٢- مواهب حميد نعمان : تأثير التغذية الراجعة الدقيقة والعامة المتكررة في تعليم واحتفاظ السباحة الحرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٦ .
- ٢٣- نجلاء أحمد الشطب ، بناء اختبار تحصيلي للمفردات اللغوية للمرحلة المتوسطة وتقنينه، أطروحة دكتوراه غير منشورة – كلية التربية- جامعة بغداد، ١٩٨٣، ص٤٨ .
- ٢٤- نشوان محمود الصفار ، أثر الأسلوبين التبادلي والتقليدي في وقت التعلم الأكاديمي في مستوى الأداء الفني والإنجاز لفعالية قذف الثقل، رسالة ماجستير- كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل،١٩٩٣،ص٥١ .

- ٢٥-وجيه محجوب ، وآخرون، طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، ١٩٨٨، ص٨٠ .
- *-شبكة المعلومات الدولية ، التعليم المصغر كأداة أشرافية ،٢٠٠٢ .
- **المصادر الاجنبية :**

- **Training world http/www training world, co, uk, 2009.**
- **-Musky Mosston, Sara Ashworth, The spectrum of teaching style Macmillan college publishing, co,Inc,1994.**